Trăiește

în armonie cu cei din jurul tău!

Tania Tița

Te îmbrățisez, suflet drag!

E o mare bucurie și onoare pentru mine să știu că acest material a ajuns în viața ta. Te invit cu multă dragoste într-o călătorie spre inima ta, spre recunoașterea și reactivarea iubirii în interiorul tău.

S-ar putea ca pe parcursul acestei călătorii să citeşti lucruri care să te doară sau să contravină propriilor tale păreri din acest moment. Este normal să fie așa, însă tot ceea ce simt să-ți sugerez este să rămâi cu inima și cu mintea deschisă. Dacă ai ajuns la aceste materiale, înseamnă că Viața are un mesaj pentru tine și s-ar putea să te găsească la momentul potrivit pentru a ți-l transmite.

Acolo unde nu eşti de acord cu ceea ce citești, ia-ţi timp să meditezi cu privire la acel aspect şi să observi de ce anume nu eşti de acord. Și mai ales, privește în interiorul tău și observă ce anume îți activează toate acestea în tine. S-ar putea ca anumite părți neacceptate sau nevindecate să iasă acum la iveală și să-ți ceară atenția. Nu fugi de ele și nu le ignora. Ele vor apărea până vei fi pregătit să le faci față. Acest moment poate fi acum. Cu cât ignori mai mult, cu atât mai mult mărești suferința în care trăiești.

Totodată, gândește-te cum ai putea vedea situația respectivă și dintr-o altă perspectivă, alta față de cea cu care ai fost obișnuit sau de acord până în acest moment.

Fii blând cu tine. Oferă-ţi timp de introspecţie. Oferă-ţi timp să pătrunzi înăuntrul fiinţei tale şi să porţi multiple dialoguri interioare. Să recunoşti tot ce ai de recunoscut, să ierţi şi să eliberezi tot ceea ce ai de iertat şi de eliberat.

Rămâi cu multă iubire în tine şi fă în aşa fel încât această iubire, blândeţe şi acceptare să crească pe măsură ce pătrunzi şi mai adânc înăuntrul tău. Nu te identifica cu gândurile care vin spre tine. Lasă-le să vină pur şi simplu.

Tu rămâi centrat în dragoste şi respiră de fiecare dată când simţi că sufletul îţi este îngreunat.

Acest lucru te va ajuta să rămâi în prezent şi să faci pace cu ceea ce este. În cazul în care anumite aspecte sunt dureroase sau greu de acceptat, doar deschide-ți inima și respiră. Învaţă să ai răbdare şi încredere. Acest proces te va reîntoarce în centrul inimii tale şi îţi va face cunoştinţă cu Cine Eşti tu cu Adevărat. Este cel mai frumos cadou al vieţii.

Simt să-ți sugerez să porneşti în această călătorie cu intenţia curată de a trăi în puritate şi în armonie. Deschide-te să descoperi tot ceea ce ai de descoperit despre Cine Eşti tu cu Adevărat şi cum te va ajuta să-ţi trăieşti viaţa descoperirea acestui adevăr. Deschide-te să înlocuieşti teama cu iubirea, minciuna cu adevărul, violența cu blândeţea, judecata cu acceptarea şi ignoranţa cu Conştiența de Sine.

Eu personal îţi mulţumesc că Exişti şi că ţi-ai dat voie să ajungi în acest punct minunat al vieţii tale. Îţi mulţumesc, de asemenea, că îţi doreşti să te redescoperi şi să trăieşti în armonie cu cei din jurul tău. Atâta timp cât tu îţi dai permisiunea de a face acest lucru, nenumărate vieţi vor fi influenţate de această decizie, pentru că de acum înainte, toţi cei care te vor întâlni vor fi binecuvântaţi şi profund transformaţi de prezența ta în viaţa lor. De acolo, sămânţa iubirii şi a armoniei va fi plantată. Regăsirea propriei armonii interioare dă şansa tuturor celor ce ajung să te cunoască să-şi regăsească propria armonie interioară. În acest fel, lucrăm cu toţii pentru armonia Universului, fiind noi înşine schimbarea pe care ne dorim să o vedem în lume.

"Acolo unde este lumină în suflet, este frumuseţe în persoană. Acolo unde este frumuseţe în persoană, este armonie în casă. Acolo unde este armonie în casă, este ordine în popor. Acolo unde este ordine în popor, este pace în lume" - ***proverb chinezesc***

Suflarea Divină începe să se facă cunoscută înăuntrul tău. Lumina începe să strălucească. A venit vremea să răspunzi acestei chemări divine de a deveni Cine eşti de Fapt. **Procesul devenirii este un proces al renunțării:** *renunți la cine credeai că ești pentru a descoperi Cine Ești cu Adevărat.* Acest lucru nu este întotdeauna ușor, dar merită cu adevărat. Este scopul existenței noastre pe Pământ.

Să fii binecuvântat, suflet drag şi fie ca înăuntrul fiinţei tale să se activeze Graţia, Iubirea şi Adevărul Divin. Fie ca în urma parcurgerii acestor informaţii, fiinţa ta să fie transformată cu adevărat. Fie ca inima ta să atingă în drumul ei numeroase alte inimi şi să le înalţe în dragoste, compasiune şi armonie divină.

Nu trece prin aceste materiale cu mintea. Nu încerca să înţelegi ceva, ci doar dă-ţi voie să simţi. Dă-ţi voie să te umpli de iubire şi de lumină.

Dă-ţi voie, doar atât este necesar să faci!

Pe mai departe, flacăra aprinsă dinăuntrul inimii tale va lucra şi-ţi va fi alături pentru trăirea a ceea ce se naşte acum înăuntrul tău! Atât tu, cât şi cei din jurul tău, meritaţi să vă bucuraţi din plin de armonie, de dragoste şi de înţelegere deplină, pe toate aspectele vieţii voastre!

Aceasta este consecința parcurgerii călătoriei de redescoperire de Sine.

Trăieşte în armonie cu cei din jurul tău!

1. Găseşte-ţi armonia interioară

Niciodată armonia exterioară nu va exista fără armonie interioară, iar armonia interioară nu va putea fi găsită niciodată fără disponibilitatea noastră de a ne cunoaşte cu adevărat, dincolo de tot ceea ce am aflat până acum despre noi înşine. Acest lucru necesită reîntoarcerea în centrul fiinţei, în adâncul inimii, deschizându-ne să înţelegem şi să ne construim viaţa conştient dinăuntru spre afară şi niciodată invers.

Este necesar să începi să-ţi oferi timp pentru suflet, să contemplezi la adevărurile vieţii, să-ţi oferi şansa de a sta de vorbă cu tine, pentru a-ţi accepta toate părţile fiinţei tale şi a face pace cu tot ceea ce te nemulţumeşte. Să conştientizezi de ce anume te nemulţumeşte şi de ce încă bunăstarea ta interioară este influenţată de factori exteriori.

Este momentul să începi să-ţi pui întrebările fundamentale ale acestei vieţi:

- *Cine sunt eu cu adevărat?*
- *De ce exist pe acest Pământ?*
- *Ce stă în puterea mea să fac?*
- *De ce trăiesc ceea ce trăiesc?*
- *Am eu vreo influenţă asupra vieţii mele?*
- *Cui dau putere din afara mea?*
- *Pe cine încă n-am iertat sau n-am acceptat cu adevărat?*
- *Împotriva cui mai ţin resentimente şi de ce?*
- *De la cine mai am aşteptări şi de ce încă mai aştept ceva din afara mea?*
- *Care este sursa fericirii?*
- *Unde este sursa iubirii?*
- *Cum pot deveni eu mai plin/ă de dragoste?*
- *Cum îmi pot influenţa viaţa şi relaţiile?*
- *Sunt eu oare doar acest corp?*
- *Sunt eu oare gândurile şi percepţiile mele despre viaţă?*

- *Există viață după moarte? Acțiunile mele din această viață influențează cumva calitatea vieții viitoare? Există o viață viitoare?*
- *Ce înseamnă a fi conștient de Sine? Ce înseamnă să te cunoști cu adevărat? Cum trăiește un om care se cunoaște pe Sine?*

Sunt întrebări profunde la care orice călător spiritual dorește să-și răspundă. Mulți au făcut-o și așa cum ei au putut, și tu poți.

Este momentul să înțelegi că toată viața exterioară, cu toate ale sale, reprezintă doar pretexte prin care să-ți ofere ție posibilitatea de a te cunoaște cu adevărat. Toate reprezintă mesaje și instrumente pentru desăvârșirea călătoriei tale spirituale. Dat fiind acest lucru, este poate necesar să începi să-ți schimbi punctul de concentrare. În loc să cazi cu totul în capcana lumii fizice și să devii captiv/ă gândurilor și iluziilor minții tale, care îți spun în continuu că numai ceea ce vezi este adevărat, ai putea să te deschizi către adevăruri mai profunde decât atât, adevăruri ce se află dincolo de aparențele acestei lumi.

Să renunți la ochii minții și să începi să privești lumea prin Ochii Iubirii, prin Ochii Inimii. Oferă-ți timp să petreci în meditație și în introspecție cu toate aspectele vieții tale, să contemplezi la tot ceea ce te înconjoară, să te deschizi să afli răspunsuri mai înalte despre viața ta. În momentul în care înăuntrul inimii tale s-a activat scânteia cunoașterii, Universul îți va aduce în cale toate resursele, oamenii și experiențele de care ai nevoie pentru a afla răspunsurile la tot ce te preocupă.

Dintotdeauna ai primit răspunsuri, însă acum deja începi să-ți deschizi inima și ochii, pentru a le putea vedea. Totul lucrează în favoarea ta. Ai făcut primul pas, iar acum Divinitatea va face 10 pentru tine și te va ghida către tot ce este necesar să cunoști. Însă, această călătorie este o călătorie profundă, care va scoate la iveală nenumărate suferințe, măști și umbre ale ego-ului tău. Nu te speria, totul face parte din proces. Nu poate exista vindecare fără conștientizare și acceptare. Toate acestea sunt etape firești ale călătoriei tale. Ai întotdeauna în vedere să-ți păstrezi inima deschisă la tot ce îți apare în cale

şi decide să rămâi în iubire indiferent de orice. Adevărul suprem pe care îl vei descoperi este Iubirea din adâncul inimii tale şi conexiunea ta cu tot ceea ce există. Îl vei descoperi pe Dumnezeu în tine şi în tot ce te înconjoară. Pentru asta, este necesară o minte şi o inimă deschisă. De fiecare dată, în orice situaţie, este necesar să te întrebi: *"De ce am ajuns eu în acest punct?", "Ce anume am de învăţat de aici?", "Care este mesajul pe care trebuie să-l primesc?".* Ştii prea bine că nimic niciodată nu este întâmplător, tocmai de aceea ia fiecare experienţă a vieţii tale şi fiecare întâlnire ca pe un mesager spiritual ce a apărut în calea ta pentru a te ajuta să mai descoperi câte ceva despre tine.

De asemenea, rămâi deschis/ă către tot ce poţi oferi tu ca şi mesaj celor de lângă tine. Aşa cum ei îţi sunt mesageri spirituali, şi tu pentru ei ai exact acelaşi rol.

Deschide-ţi inima şi parcurge cu răbdare, blândeţe şi acceptare, călătoria de la aparenţă la esenţă. Acest lucru te va ajuta enorm în relaţiile tale cu ceilalţi, pentru că vei înţelege că nu ai fost niciodată separat/ă de nimeni din afara ta. Te va ajuta să renunţi la limitările minţii tale şi să te deschizi către potenţialul infinit al Inimii. Vei face trecerea de la raţiune la simţire. De la rezistenţă la deschidere. De la imposibil la posibil. De la violenţă la pace.

Și Doamne, cât de minunat este să trăiești în bucurie, în armonie și în iubire adevărată!

Pentru asta, este necesar să pătrunzi adânc în inima ta. Se spune că inima este locul marilor întâlniri. În inimă ne întâlnim unii cu alţii şi cu Dumnezeu. Acolo facem cunoştinţă cu Sinele Nostru Adevărat. Trăirea de la nivelul inimii ne apropie şi ne uneşte, ne ajută să ne comportăm într-un mod calm şi blând unul faţă de celălalt. Ne ajută să ne recăpătăm răbdarea şi acceptarea unuia faţă de celălalt. Când conştientizăm că adevărata noastră esenţa e dincolo de aceste trupuri, atunci ne conectăm la inima celui de lângă noi şi conştientizam că ceea ce e în inima lui este de fapt şi în inima noastră.

Cunoaşte-ţi propria inimă,
pentru că astfel vei cunoaşte inimile tuturor.

Când îţi vei cunoaşte propria inimă, o lumină puternică se va trezi înăuntrul tău şi îţi va lumina mintea şi calea. Te va înălţa, îţi va bucura fiinţa şi îţi va preamări Spiritul. În inimă descoperi adevărata bucurie. În inima îţi dai voie să îi cunoşti pe ceilalţi cu adevărat. În inima faci cunoştinţă cu Adevărata Ta Casă, acolo unde sălăşluieşte armonia divină, cunoaşterea deplină, iubirea desăvârşită şi înţelegerea tuturor lucrurilor.

Acesta este primul pas către redobândirea armoniei: să-ţi dai voie să te cunoşti dincolo de minte şi dincolo de trup, pentru a pătrunde în tainele înălţătoare ale inimii. Inima te învaţă ce este dragostea necondiţionată, te învaţă acceptarea, te ajută să practici iertarea, să te eliberezi şi să îi eliberezi şi pe ceilalţi de toate proiecţiile şi resentimentele pe care le-aţi pus unii asupra celorlalţi, fără să conştientizaţi.

Viaţa trăită la Nivelul Inimii este o viaţă în care Raiul devine prezent, în care învăţăturile divine sunt respectate natural şi din uşurinţă. În care separarea, judecata, ura sau invidia nu mai există. Trăirea la nivelul Inimii te menţine conştient/ă de Cine Eşti cu Adevărat. Îţi reaminteşte de fiecare dată ce contează cu adevărat, dincolo de nedreptăţile sau de insuficienţele lumii fizice. În inima ta stă toată înţelepciunea Universului. **Un om ce trăieşte prin inima este un om incapabil de răutate.**

Ne aflăm aici pentru a ne trezi din iluzia separării şi a ne recunoaşte unii în ceilalţi. De a trece dincolo de rolurile pe care le purtăm în lume, de a ne înălţa deasupra propriilor limitări, de a trece dincolo de trup şi de înfăţişare, pentru a ne regăsi Lumina şi Scânteia Divină.

Când devenim conştienţi de frumuseţea deplină a fiinţei noastre adevărate, aceasta ne va oferi oportunitatea de a vedea frumuseţea şi perfecţiunea şi în cel de lângă noi. Cu cât noi ne dăm voie să ne cunoaştem mai profund, cu atât mai profund îl vom cunoaşte şi pe celălalt. Vom înţelege că luptele

noastre interioare sunt aceleaşi cu luptele lui interioare, că lucrurile la care el încearcă să-şi răspundă sunt lucrurile la care şi noi ne dorim să găsim răspunsuri. Nu suntem atât de diferiţi. De fapt, când privim de la nivelul inimii, vom vedea că nu suntem absolut deloc diferiţi, suntem la fel, suntem Unul şi acelaşi. Numai la nivelul ego-ului părem diferiţi, superiori, inferiori, separaţi, etc. Dar noi ştim că adevărul ego-ului este doar o iluzie ce ne îndepărtează unii de ceilalţi. Cu cât dăm mai mult crezare vocii minţii, cu atât suntem mai predispuşi la suferinţă şi la neînţelegere. În schimb, cu cât dăm mai mult ascultare Vocii Interioare dinăuntrul inimii noastre, cu atât mai mult ne deschidem către adevăr, linişte, iubire şi armonie între noi.

Oferă-ţi timp să petreci în natură, oferă-ţi clipe de linişte profundă. Afundă-te în tine, dă-ţi şansa să te eliberezi de toate neadevărurile ce ţi-au acaparat fiinţa şi care nici măcar nu sunt ale tale, ci colectate din societate, familie şi experienţele vieţii tale interpretate într-un mod incomplet. Dă-ţi ocazia să laşi la o parte stresul unei vieţi trăite în alergătură continuă şi să revii la tine, la sufletul tău, pentru a te hrăni şi a redescoperi bucuria vieţii adevărate.

Poţi face acest lucru începând să te concentrezi pe ceea ce contează cu adevărat pentru sufletul tău. Să te concentrezi pe acele lucruri care ştii că îţi înalță inima şi stau ca şi mărturie în faţa adevărului iubirii. Petrece mai mult timp alături de cei dragi ţie, învaţă să taci mai mult şi să asculţi mai mult, învaţă să îi cunoşti pe cei de lângă tine. Prioritizează-ţi viaţa în aşa fel încât să ai timp să stai de vorbă cu membrii familiei tale şi cu prietenii tăi. Să le fii aproape şi să îi cunoşti cu adevărat. Să renunţi la judecată şi doar să încerci să-i înţelegi. Să empatizezi cu ei, să priveşti lucrurile din perspectiva lor. Acest lucru te va ajuta enorm în acceptarea celorlalţi, indiferent de credinţele sau adevărurile diferite prin prisma cărora vă trăiţi viaţa.

Oferă-ţi mai mult timp de relaxare. Învaţă să respiri profund, din adâncul fiinţei tale, de câteva ori pe zi. Eliberează toată tensiunea de pe umerii tăi şi zâmbeşte. Deschide-te să înţelegi că fiecare experienţă care îţi ajunge în cale este acolo pentru tine. În loc să te îngrijorezi, rămâi calm şi liniştit şi găseşte soluţiile cele mai armonioase pentru situaţia dată. Înţelege că numai răbdarea

şi calmitatea te menţin conectat la sursa divină dinăuntrul tău. Încetează să mai lucrezi pe puterile tale şi deschide-te să ceri Ajutor Divin. Acolo unde simţi că te-ai împotmolit, respiră profund, fă puţină linişte şi cere ghidare divină. Cere ca răspunsul cel mai potrivit pentru toată lumea implicată să-ţi ajungă în cale din cea mai mare uşurinţă posibilă. Şi rămâi în încredere că tot ceea ce vine vă conduce pe toţi spre Binele Vostru cel mai Înalt.

Aceste lucruri te pot ajuta enorm în relaţiile tale cu toţi cei din jurul tău. În loc să laşi stresul să te cuprindă, în loc să găseşti vinovaţi în afara ta sau să spui cuvinte pe care apoi le poţi regreta, ştii întotdeauna, că în orice situaţie, rezolvarea stă în interiorul tău. Când îţi aminteşti să te reîntorci la iubire, dinainte de a lăsa emoţiile să le stăpânească, atunci ţi-ai reamintit cine eşti cu adevărat şi care este rolul tău oriunde te afli.

Viaţa exterioară este un joc care te ajută să te observi mai bine şi să te cunoşti mai bine. Din momentul în care ai înţeles despre ce este vorba, nimic din afara ta nu te mai poate zdruncina. Ştii că singurul adevăr care există este în interiorul tău. Atât este necesar să cunoşti. De aici înainte, ştii unde să revii. O simplă respiraţie profundă şi 2 momente de linişte la momentul potrivit, îţi pot readuce claritatea. Armonia este şi va fi întotdeauna în tine. Când îi vei descoperi sursa şi vei ştii cum să rămâi acolo în fiecare moment, atunci viaţa ta exterioară va fi o adevărată binecuvântare, pentru că îţi va oglindi splendoarea dinăuntrul tău.

O inimă plină de pace crează o viaţă plină de pace.
O inimă plină de iubire crează o viaţă plină de iubire.

Dedică-ţi viaţa iubirii şi armoniei. Lasă Iubirea să te transforme cu adevărat, pe dinăuntru şi pe dinafară. Indiferent de orice ar apărea în viaţa ta, aminteşte-ţi să revii întotdeauna înăuntrul tău şi să accepţi totul exact aşa cum este. Rămâi centrat în liniştea sublimă a fiinţei tale adevărate.

Oricărei situaţii exterioare i se răspunde cu pace şi cu iubire, greutatea acelei situaţii se va spulbera în Oceanul Păcii. Rămâi cu inima deschisă şi cu bucurie în suflet şi aminteşte-ţi să nu te identifici niciodată cu ceea ce este în afara ta. Liniştea Ta interioară te va înălţa şi va calma furtuna exterioară.

Nu lăsa niciodată temerile celorlalţi să-ţi influenţeze liniştea inimii tale, ci din contră, fie ca pacea dinăuntrul tău să fie un model de pace şi pentru ceilalţi.

Lucrează pentru vindecarea trecutului

Lăsăm de mult prea multe ori experienţele trecutului să ne saboteze prezentul. Acest lucru se petrece din cauza faptului că încă reţinem înăuntrul nostru toate resentimentele şi toată durerea acumulată din trecut.

Pentru ne elibera este necesar să intrăm **într-un proces de curăţenie sufletească** - *prin conştientizare, iertare, sinceritate şi deschidere a inimii.*

În momentul în care vei începe călătoria spre tine însuţi/însăţi, vei conştientiza că fiecare experienţă a trecutului a fost perfect potrivită pentru ceea ce era necesar să trăieşti pentru a-ţi învăţa lecţiile de care aveai nevoie.

Bineînţeles, acest lucru nu înseamnă să devii ignorant/ă cu privire la comportamentul inconştient pe care l-ai avut în trecut, ci înseamnă să-ţi deschizi inima şi să faci pace cu tot ceea ce ţi-a produs suferinţă. Să înţelegi rostul durerii în acel moment al vieţii tale şi să-ţi preiei învăţătura ce poate reieşi din experienţa respectivă. Este necesar să faci pace cu modul în care toate lucrurile s-au petrecut şi să încetezi să-ţi mai doreşti să schimbi ceva ce nu mai poate fi schimbat. Este poate momentul să accepţi totul exact aşa cum s-a petrecut, fără regrete, fără remuşcări, fără să proiectezi durerea momentului de atunci în momentul de acum.

Este necesar să înţelegi că atât ai ştiut la acel moment şi atât ai făcut. Când vei ştii mai bine, vei face mai bine. Este foarte important să înţelegem că fiecare experienţă a vieţii noastre ne apare în cale doar pentru a ne face mai conştienţi de noi înşine. Bineînţeles, atitudinea noastră cu privire la acea experienţă ne arată nivelul de la care ne trăim viaţa.

Ne arată dacă ne-am învăţat lecţiile trecutului sau nu. Tocmai de aceea, este necesar să rămânem cu sinceritate în inimă şi să ne recunoaştem ignoranţele de fiecare dată când acestea sunt prezente. Să recunoaştem faptul că dacă am fi fost mai conştienţi, lucrurile ar fi putut sta în alt mod. Acest lucru însă nu ne ajută dacă ne menţine în vinovăţie. Nu este vorba despre a ne judeca, pentru că judecata ne închide inimile şi ne face incapabili de vindecare şi de acceptare a trecutului.

Este vorba doar despre a conştientiza modul în care ne-am comportat în acele momente ale vieţii noastre şi ce avem de învăţat cu adevărat din ele. De multe ori, repetăm acelaşi pattern dureros la nesfârşit, deoarece nu suntem destul de conştienţi pentru a ne învăţa lecţiile şi a încerca pe mai departe să ne construim viaţa din mai multă deschidere, acceptare şi conştientă de Sine.

Aşadar, îţi prezint mai jos câteva demersuri ce te pot ajuta în eliberarea şi vindecarea trecutului tău:

- **Deschide-ţi inima către oamenii ce ţi-au produs suferinţă în viaţă**

"Pentru că o fiinţă umană să o iubească pe o alta: aceasta este poate cea mai dificilă dintre toate sarcinile noastre, testul şi dovada supremă, lucrarea faţă de care toate celelalte lucrări sunt doar activităţi preparatorii" - ***Rainer Maria Rilke***

De multe ori oamenii ne rănesc, chiar dacă sunt conştienţi sau nu de asta. De multe ori rănim, chiar dacă suntem conştienţi sau nu de asta. Acest lucru se întâmplă pentru faptul că am plecat de Acasă, din centrul fiinţei noastre. Am plecat de la dragoste. Ne-am avântat în iluzie şi am rămas prinşi în ea.

O persoană care este centrată şi conectată la Sursa Adevărului Iubirii dinăuntrul său este o persoană incapabilă să producă suferinţă. Totodată, această persoană este cu neputinţă să fie rănită, deoarece singurul său scop este să iubească. Ea nu are aşteptări, nu cere şi nu pretinde nimic, deoarece ştie că tot ceea ce are nevoie se află în interiorul său. Ea şi-a dedicat viaţa manifestării iubirii pentru ceilalţi.

Aşadar, aminteşte-ţi că atunci când suferi, este un semn că ai plecat dinăuntrul tău, că te-ai îndepărtat de la adevărata ta natură. Este un semn că ego-ul a preluat puterea. Când se întâmplă acest lucru, recurgi la violenţă, la resentimente, la cuvinte care rănesc, pentru că pur şi simplu te pierzi pe Tine, pierzi conexiunea cu Dumnezeu.

Ei bine, reţine întotdeauna că un conflict nu se poate aplana niciodată prin conflict, ci pacea se menţine şi se aşterne întotdeauna prin pace. Aminteşte-ţi că numai un om care suferă poate fi capabil să producă suferinţă. Pitagora spunea să nu vezi în duşmanul tău decât un prieten rătăcit.

În astfel de momente, când ceilalţi te provoacă, când se comportă cu tine în mod inconştient, atunci când resimţi durere din cauza comportamentului lor faţă de tine, primul lucru pe care îl ai de făcut este să te opreşti, să respiri şi să priveşti cu sinceritate în tine.

Vezi ce anume a activat înăuntrul tău comportamentul său. Ce părţi neacceptate şi nevindecate încă sălăşluiesc în tine? Ce mesaj ai tu de preluat despre tine prin intermediul acestei persoane? Dacă tu ai fost rănit, înseamnă că ai trăit de la nivelul celui ce poate fi rănit, iar acesta este nivelul ego-ului, al celui ce trăieşte separat sau inconştient de Sursa Divină dinăuntrul său.

Un om conştient de Sine nu poate fi rănit niciodată. O persoană care a rămas în adevărul iubirii nu poate riposta niciodată, pentru că nu ia nimic personal. Vede că prin celălalt vorbeşte şi se manifestă inconştienta. Nu te poţi supăra niciodată pe inconştienta unui om. Şi nici nu ai de ce să o faci.

În loc să te superi pe el, în loc să te răzbuni *(răzbunarea arată din nou lipsa conştientizării iubirii din inima ta şi totodată, dorinţa de răzbunare sau de răzvrătire îţi creează rezistenţă şi îţi închide canalele de armonie în viaţă)* mai bine l-ai ajuta să devină conştient. Şi este poate necesar să înţelegi că nu ajuţi niciodată pe nimeni criticându-l, judecându-l sau reproşându-i vreun lucru anume, ci îl ajuţi deschizându-ţi inima faţă de el şi acceptându-l înăuntrul tău.

Acea persoană în acel moment are cea mai mare nevoie de iubirea ta. În loc să cazi tu în jocul inconştientei sale, mai bine reaprinde înăuntrul său iubirea şi armonia. Deschide-ţi inima faţă de el. Afundă-te în iubire. Renunţă la toate proiecţiile pe care le-ai pus asupra sa şi pătrunde-i în suflet. Lasă o parte comportamentul său inconştient şi priveşte-i inima. Recunoaşte în el scânteia divină şi ajută-l să devină şi el conştient de ea. Îmbrăţişează-l şi iartă-l. Cum spunea şi Iisus pe cruce: **"Iartă-i, Doamne, că nu ştiu ce fac."**

Binecuvântează-l cu tot ce ai tu mai bun şi mai frumos şi trimite-i iubire şi lumină şi fie că înăuntrul său să se facă cunoscut Adevărul Iubirii. Decide să îi iubeşti pe oameni indiferent de comportamentul lor faţă de tine. Aminteşte-ţi întotdeauna că doar dovezile de iubire îi pot transforma pe oameni cu adevărat. Ia astăzi decizia să pui iubirea deasupra tuturor imperfecţiunilor. Decide astăzi să vezi întotdeauna cel de lângă tine inocenţa sa şi nu neputinţele sale.

Aminteşte-ţi întotdeauna că nicio persoană nu-ţi ajunge în cale în mod întâmplător. Gândeşte-te de fiecare dată ce rol ai tu în viaţa persoanelor ce ţi-au ajuns în cale? Cu ce le poţi fi de folos? Ce poţi face pentru ei?

Rolul tău este să descoperi lumina în tine şi să îi ajuţi şi pe ceilalţi să şi-o descopere înăuntrul lor. Rolul tău este să fii un mesager al iubirii, al armoniei şi al înţelegerii. Nu faci niciodată acest lucru întorcând moneda, ci întorcând obrazul. Dacă întorci moneda, nu faci decât să măreşti conflictul, însă, întorcând obrazul nu faci altceva decât să măreşti capacitatea de iubire.

În momentul în care întorci obrazul cel de lângă tine ori nu va mai continua conflictul, ori ceva în interiorul său se va transforma pentru totdeauna. S-ar putea ca lipsa ta de reacţie violentă la adresa lui, *când exista posibilitatea să reacţionezi violent,* să-l trezească din inconştienţă şi să-l coboare în inimă, unde să-şi reamintească de dragoste.

Niciodată nu putem ştii cum poate influenţa comportamentul nostru viaţa unui om, dar tot ce avem de făcut este să ne asigurăm că i-am oferit toată dragostea şi înţelegerea de care am fost capabili la momentul respectiv.

- **Eliberează toţi oamenii din viaţa ta**

Retrezeste compasiunea în inima ta. **Pune-ţi întotdeauna întrebarea:** *Ce este mai important pentru mine: să trăiesc în armonie cu cei din jurul meu sau să menţin tot timpul resentimente pentru nişte acţiuni şi comportamente inconştiente din trecut, care nu fac altceva decât să-mi îngreuneze inima şi să mă îndepărteze de dragoste şi de armonie?*

Ia astăzi decizia să îi eliberezi pe toţi oamenii din viaţa ta de toate aşteptările şi resentimentele tale asupra lor. Nu mai lăsa ca trecutul să vă saboteze prezentul, ci deschide-ţi inima şi începe să lucrezi pentru armonie. Întreabă-te ce aşteptări încă ai de la ceilalţi, pe cine încă judeci, pe cine încă nu ai iertat cu adevărat? La cine încă te gândeşti şi simpla sa apariţie în mintea ta îţi închide inima şi îţi provoacă un sentiment dăunător şi separator?

Poţi scrie pe hârtie toate persoanele din partea cărora ai primit vreo suferinţă, iar acest lucru încă te mai mâcină şi astăzi.

Iartă-i pe toţi oamenii cu cea mai mare sinceritate, eliberează-i şi eliberează-te. Suntem cu toţii mesageri divini unii pentru ceilalţi. Dacă o durere ne-a apărut în viaţă, înseamnă că ceva din noi i-a creat spaţiul acelei dureri să apară. Dacă noi trăim în deplină armonie, acea durere n-ar fi putut să ne ajungă în viaţă, pentru că ne ajung în cale lucrurile care vibrează pe frecvenţa noastră vibraţională.

Dacă trăim şi vibrăm la nivelul judecăţii şi durerii, acestea ne vor ajunge în cale, însă dacă vibrăm pe vibraţia iubirii şi a armoniei, armonia şi iubirea se vor aşterne în viaţa noastră.

Iubirea şi suferinţa vibrează pe frecvenţe diferite şi paralele. Ele nu se pot întâlni niciodată. Acolo unde este suferinţă, este o lipsă a iubirii. Acolo unde există iubire, orice altceva în afară de iubire dispare.

Aşadar, toate experienţele vieţii noastre nu ne apar în cale întâmplător. Noi suntem cei care le facilităm, chiar dacă suntem conştienţi sau nu de asta. Cei din afara noastră nu fac altceva decât să ne creeze realitatea pe nivelul vibraţional a ceea ce noi emitem prin simpla prezenţă.

Acest lucru nu înseamnă că ceilalţi nu trăiesc în inconştienţă. Ba da, cu siguranţă o fac şi cei mai mult dintre noi o facem mai mereu. Însă, chiar dacă ceilalţi sunt inconştienţi, inconştienţa lor ne poate afecta doar dacă suntem şi noi inconştienţi.

Aşadar, un comportament dureros şi inconştient al celui de lângă noi ne poate atinge sau influenţa numai dacă şi noi trăim în aceeaşi realitate. Însă, dacă noi ne-am înălţat în Adevărul Iubirii, comportamentul celuilalt nu ne poate afecta, pentru că Iubirea nu cere, nu pretinde, nu aşteaptă, nu vrea să-l schimbe pe celălalt, ci ea doar iubeşte, doar se dăruieşte pe sine şi face tot ceea ce îi stă în putinţă pentru a-l înălţa şi pe cel în viaţa căruia ajunge.

Dacă cumva comportamentele celorlalţi te afectează, înseamnă că acolo există un mesaj pentru tine. Acea experienţă îţi va ajunge în cale, chiar dacă sub diferite forme, până în momentul în care vei fi pregătit să îţi preiei lecţia pe care o ai de preluat din acea conjunctură.

Tocmai de aceea, este minunat să le mulţumeşti oamenilor din viaţa ta pentru tot ce îţi oferă, pentru toate experienţele şi senzaţiile pe care prezența acestora o nasc în interiorul inimii tale.

Nu este vorba să fii de acord cu un comportament inconştient, dar nici nu este vorba să îl judeci sau să încerci să-l schimbi. E vorba să înţelegi de ce ţi-a apărut în cale şi să faci tot ceea ce poţi *(dar fără insistență, cu multă dragoste, blândeţe şi o inimă deschisă)* pentru a-l ajuta pe cel de lângă tine să fie puţin mai conştient. Bineînţeles, o voce caldă, lipsită de judecată, o îmbrăţişare de la inimă la inimă, o discuţie deschisă, pot face mai multe decât crezi.

Mulţumeşte-le tuturor persoanelor ce-ţi ajung în cale pentru toate lecţiile ce ţi le oferă şi fă ca prin fiecare interacţiune cu aceştia să măreşti capacitate de iubire, de acceptare, de non-judecată şi de înălţare prin fiecare gând, vorbă sau acţiune dintre voi. Este un lucru care te desăvârşeşte cu adevărat. Nu este uşor de făcut, dar merită toată atenţia ta. Este unul dintre marile virtuţi ale vieţii pe care le poate trăi şi experimenta un călător spiritual.

Cum spunea şi Maria Rilke, este *"testul şi dovada supremă, faţă de care toate celelalte sunt doar lucrări preparatorii".*

Lucrează pentru armonie, lasă-ţi ego-ul deoparte, eliberează-te de nevoia de apreciere sau a demonstra cuiva că ai dreptate. Aceste lucruri nu fac decât să te îndepărteze de iubire şi de oamenii dragi sufletului tău. Suntem cu toţii o mare familie, suntem fraţi şi surori în acest mare cadou divin, numit Viaţă.

În esenţă, suntem cu toţii Unul, suntem Unul şi Acelaşi. În fiecare dintre noi sălăşluieşte esenţa lui Dumnezeu.

Concentrează-te tot timpul pe asta şi eliberează-te de toate resentimentele şi rezistenţele ce te-au îndepărtat de oameni până acum. Cere-ţi iertare chiar şi acolo unde consideri că nu ai pentru ce să-ţi cerţi iertare. Păstrează-ţi inima curată şi desăvârşeşte-te în inocenţă şi în bucurie divină.

Lasă ura la o parte, uită de răzbunare şi doar deschide-ţi inima să-ţi refaci relaţiile cu ceilalţi. Vei vedea cum inima ta va creşte pe măsură ce vei face acest lucru şi cum armonia în viaţa ta se va instala din ce în ce mai mult.

A trăi în iubire şi în armonie cu ceilalţi este unul dintre cele mai sublime cadouri ale vieţii.

Fă-ţi acest cadou în fiecare zi şi totodată dăruieşte-l tuturor celor ce îţi ajung în cale. Fii un mesager al Păcii şi al Iubirii, oriunde păşeşti.

Renunță la judecată

Chiar fără să realizăm acest lucru, în momentul în care îi judecăm pe ceilalţi, ne judecăm pe noi înşine. Judecăm nişte părţi din noi pe care încă nu le-am acceptat, cu care încă n-am făcut pace. Este foarte important să conştientizăm faptul că fiecare persoană care ne ajunge în cale ne este o oglindă, în care sunt oglindite absolut toate părţile din noi înşine, atât cele mai luminoase, cât şi cele mai puţin luminoase. Până în momentul în care nu ne vom găsi maturitatea spirituală de a privi cu adevărat în noi înşine şi de a ne accepta exact aşa cum suntem, cei din exteriorul nostru vor continua să ne arate părţile din noi pe care trebuie să le recunoaştem şi să le acceptăm.

Tine întotdeauna minte că părerile tale despre o persoană nu vorbesc niciodată despre el, ci întotdeauna despre tine. Cu cât vezi mai mult frumuseţea în celălalt, cu atât mai mult înseamnă că îţi recunoşti propria frumuseţe. Cu cât vezi mai multă "urâţenie" în afară, cu atât mai mult înseamnă că este necesar să petreci mai mult timp cu tine însăţi, pentru a te accepta în totalitate, ca fiinţă complexă, fără a mai reprima anumite lucruri despre tine.

Vei vedea că pe măsură ce-ţi oferi timpul de a te cunoaşte şi de a te accepta, nu vei mai simţi nevoia de a-i judeca pe ceilalţi, pentru că vei înţelege că fiecare îşi are propria sa călătorie de redescoperire. Fiecare are ceva de reamintit despre el şi vei înţelege, de asemenea, că modul prin care face acest lucru este întotdeauna potrivit. Dumnezeu are mai multe căi prin care ne

vorbeşte şi prin care ni se face cunoscut. Fiecare cale poate fi diferită de la o persoană la alta, dar acest lucru nu înseamnă că ceva este greşit sau nelalocul lui. Acest lucru înseamnă că fiecare trebuie să-şi parcurgă etapele şi paşii, aşa cum simte să o facă, iar noi nu avem niciun drept de a judeca toate acestea.

Când ştim că totul este exact aşa cum trebuie să fie şi că fiecare dintre noi trăieşte exact ceea ce are nevoie să trăiască, de ce oare am mai judeca ceva sau pe cineva? Rolul nostru este să le fim aproape, să îi iubim şi să ne oferim sprijinul acolo unde este nevoie sau dacă este nevoie de el. Vei vedea, că pe măsură ce vei începe să te accepţi din ce în ce mai mult, cu atât mai mult îi vei accepta şi iubi pe ceilalţi, fără a te mai deranja modul lor de viaţă sau alegerile pe care aceştia le fac.

Atenţia ta îşi va schimba elementul asupra căruia se concentrează. Vei începe să priveşti mai mult în interior şi mai puţin în afara ta. Aşa se petrece transformarea. Aşa se petrece vindecarea. Aşa începi să-I simţi prezenţa lui Dumnezeu în inima ta. Aşa începi să-l vezi pe Dumnezeu în celălalt. Absolut totul porneşte din interior.

Aşadar, în loc să-ţi mai petreci timpul judecându-i pe ceilalţi, mai bine alege să ţi-l petreci cunoscându-te din ce în ce mai bine pe tine însăţi. Alege să-l petreci într-un mod splendid, dătător de viaţă, creativ şi inspirat, creându-ţi propria ta relaţie cu Dumnezeu. Pe măsură ce vei face acest lucru, dinăuntrul tău începe să lumineze cel mai frumos diamant posibil. Vei descoperi adevărata Esenţă a Vieţii.

De asemenea, când judecăm, nu facem altceva decât să devenim asemeni celui pe care îl judecăm. Niciodată judecata nu este o soluţie, ea nu face decât să ne închidă canalul iubirii în viaţa noastră. Aminteşte-ţi întotdeauna că orice gând de judecată împiedica apariţia luminii. Când te surprinzi judecându-l pe cel de lângă tine, revin-o în inima ta şi trimite-i iubire. Binecuvântează-l cu tot ce ai tu mai bun şi mai frumos. Doreşte-i tot binele din lume şi fii sincer/ă în gândurile tale. Aminteşte-ţi că tot ce trimiţi către el se va reîntoarce la tine. Tot ceea ce vezi în el, există în tine.

În momentul în care în inima ta sălăşluieşte dorinţa pură de iubire şi de armonie, în acel moment devii conştient de cine eşti cu adevărat şi realizezi că judecata nu este decât un mecanism de apărare al Ego-ului. Nu te ajută la nimic, ci din contră, te îndepărtează de inima ta şi de inima celor de lângă tine. Judecata denotă, de asemenea, o lipsă a aprecierii de sine. Judecata apare atunci când te compari cu cel de lângă tine şi ţi-e teamă că el îţi este superior prin ceva.

Ține întotdeauna minte: *comparaţia este o lipsă de iubire la adresa ta şi o nerecunoaştere a lui cine eşti cu adevărat:* Eşti parte din Dumnezeu, aşa cum noi toţi suntem. Exişti exact acolo unde exişti şi eşti exact în modul în care eşti, deoarece acolo are Existenţa nevoie de tine. Nimeni nu-ţi este superior sau inferior, ci fiecare dintre noi ne facem rolul perfect potrivit pentru ca Universul să existe în armonie. Dacă Viaţa nu ar avea nevoie de tine, tu nu ai exista. Eşti aici pentru că prin intermediul tău se manifestă un rol mai mare decât ţi-ai putea imagina vreodată. Dumnezeu trăieşte şi respiră prin tine.

Atunci când te îndoieşti de tine, te îndoieşti de Dumnezeu. Dă-te din calea ta şi lasă Divinitatea să lucreze prin tine. Las-o să atingă vieţi, să aline suflete şi să deschidă inimi. Lasă-te profund transformat/ă de Lumina şi de Iubirea Divină ce sălăşluieşte în tine.

Renunţă la judecată, la nemulţumiri, la răutăţi şi la resentimente. Renunţă la tot ceea ce îţi îngreunează inima şi îţi răneşte sufletul. Deschide-te pentru împărtăşirea iubirii prin fiecare gând, respiraţie, vorbă sau faptă de-a ta. Slăveşte-l pe Dumnezeu în tot ceea ce faci. Recunoaşte-l pe Dumnezeu în cel de lângă tine.

Bucură-te că ai posibilitatea să te bucuri. Bucură-te că ai posibilitatea să iubeşti. Bucură-te că eşti exact aşa cum eşti. Bucură-te că ai oameni dragi alături de tine. Renunţă la a-i mai îngreuna pe oameni cu aşteptări nefondate şi doar iubeşte-i. Mulţumeşte-le în fiecare zi că există în viaţa ta şi că aveţi oportunitatea să vă bucuraţi unii de alţii. Nu aştepta ca ceva dureros să apară în viaţa ta, pentru a începe să apreciezi ceea ce ai deja.

"Vă dau acest adevăr triplu tuturor: o inimă generoasă, vorbă bună şi o viaţă în slujba altora şi plină de compasiune sunt lucrurile ce reînnoiesc umanitatea"

Buddha

Exercițiu:

În loc să încerci să îi mai schimbi pe ceilalţi, în loc să mai fi rănit/ă de comportamentul acestora, deschide-te astăzi să îi accepţi pe toţi exact aşa cum sunt. Acceptarea este primul pas spre vindecare.

În acceptare, judecata şi aşteptările nu-şi mai găsesc locul. Fiecare este liber să fie şi să se comporte exact aşa cum este. Acceptă-i pe toţi cei ce-ţi apar astăzi în cale şi fă chiar mai mult decât atât: trimite către ei nesfârşită iubire şi lumină din adâncul inimii tale, binecuvântându-i cu gândurile şi cu sentimentele tale înalte despre ei. Vei vedea cum relaţia voastră se va îmbunătăţi instantaneu, doar pentru simplul fapt că tu ai ieşit din zona de judecată şi ai intrat în cea de acceptare, unde îi priveşti pe toţi cu iubire şi cu compasiune.

Cu o simplă schimbare de percepţie, întreaga ta viaţă se poate transforma cu adevărat. Reţine faptul că totul în afară se transformă, când totul în interior se transformă. Nu este niciodată invers. Rămâi astăzi în iubire şi în acceptare faţă de tot ceea ce te înconjoară. Absolut tot. Fă din acest exerciţiu un stil de viaţă conştient.

Renunță la etichetare

Este foarte interesant să realizăm că în momentul în care etichetăm o anumită experienţă sau persoană din viaţa noastră, în acel moment noi ne

proiectăm de fapt asupra lor propriile noastre *credinţe (de cele mai multe ori false sau incomplete, inconştiente, create de un Sine Fals, pe care ni l-am hrănit toată viaţa)*, pe care ajungem să le considerăm ca fiind adevărate. Propriile noastre proiecţii ne crează mai apoi experienţa trăită.

Dacă proiectăm asupra unei persoane adjectivul de "egoistă", ne creăm în mod inevitabil viitoare experienţe cu această persoană, care ni se vor dovedi (conform propriilor noastre credinţe) ca fiind adevărate. Acea persoană nu se comportă cum este ea de fapt, ci aşa cum o vedem noi. Noi o gândim în Existenţă, iar ea nu va face decât să ne demonstreze faptul că tot ceea ce proiectăm asupra sa, este adevărat. Adevărat, bineînţeles, din punctul nostru de vedere.

Te-ai gândit vreodată de ce există în viaţa unei persoane mai multe relaţii, de toate tipurile, uneori chiar total opuse? Pentru că fiecare dintre noi apărem în viaţa celuilalt im funcţie de gândurile pe care acesta le proiectează despre noi.

Dacă tu vei considera că eu sunt "bună şi generoasă", atunci Universul îţi va aduce în cale toate dovezile că eu sunt bună şi generoasă, conform credinţelor tale despre mine. În acelaşi timp, o altă persoană gândeşte despre mine că sunt "egoistă şi rea". Din nou, Universul răspunde în singurul mod pe care îl ştie: "Da, ai dreptate." Aşadar, îi va aduce în cale persoanei respective, experienţe cu mine în care eu mă voi dovedi că fiind egoistă şi rea. Asta, bineînţeles, din punctul său de vedere.

Eu pot fi exact aşa cum sunt, însă, dacă o persoană îşi proiectează într-atât de mult convingerile sale asupra mea, de orice natură ar fi ele, orice acţiune de-a mea va fi considerată de aceasta exact aşa cum mă vede şi cum gândeşte despre mine.

Fiecare părere a cuiva nu vorbeşte despre subiectul asupra căruia i se adresează, ci vorbeşte întotdeauna despre persoana care le adresează. Fiecare trăieşte şi îşi experimentează viaţa după cum şi-o proiectează, conştient, sau de cele mai multe ori, inconştient.

Din nou, observăm că ceilalţi nu fac altceva decât să răspundă propriilor noastre proiecţii, pe care noi le proiectăm asupra lor. Din nou, ceilalţi ne sunt o oglindă perfectă şi în loc să aruncăm cu toate supărările şi dezamăgirile asupra lor, mai bine le-am mulţumi că există în viaţa noastră, pentru a ne ajuta să ne cunoaştem mai bine.

Suntem cu toţii mesageri divini unii în vieţile celorlalţi, dar pentru a ne prelua înţelepciunea dintr-o anumită experienţă, este necesar să renunţăm la orgolii şi efectiv, să înţelegem esenţa unei experienţe, exact aşa cum este ea.

Exact acelaşi lucru se întâmplă şi cu o anumită experienţă din viaţa noastră. În funcţie de ceea ce gândim despre ea, asta vom experimenta. Dacă o vom cataloga ca fiind într-un anume fel, vom trăi exact experiența catalogată în modul respectiv.

De aceea, este indicat să renunţăm la aceste etichetări. Etichetările sunt ale Ego-ului. Doar el are nevoie de ele. Doar el crede în concepte, în dualitate, în bine/rău, superior/inferior, egoist/generos. În realitate, nimic din toate acestea nu există. Tot Ceea Ce Există, Doar Există. Doar Este. Fără nimic ataşat. Propriile noastre proiecţii asupra a Tot Ceea ce Există, ne crează mai apoi experienţe care să ne justifice credinţele.

Dat fiind faptul că acum cunoşti acest amănunt, de acum înainte învaţă să trăieşti liber şi cu inima deschisă. Lasă-i pe ceilalţi să fie exact aşa cum simt ei să fie, iar tu rămâi exact aşa cum simţi să fii. Nu-i mai eticheta pe oameni, nu mai pretinde ceva de la ei, nu mai aştepta întotdeauna ca cineva să facă ceva pentru tine. Iubeşte-i pe oameni în mod necondiţionat. Alege să vezi întotdeauna partea divină din ei. Binecuvântează-i şi pomeneşte-i în rugăciunile şi meditaţiile tale.

Nu te mai vedea atât de separat/ă de ceilalţi şi de întreaga lume. Aminteşte-ţi că în inima ta sălăşluieşte întreaga lume. Dăruieşte-ţi viaţa unei lucrări care să-i ajute pe oameni să trăiască în mai multă iubire şi armonie şi fi tu cel care

îi ajută să facă acest lucru. Dăruieşte tu iubire în fiecare moment al vieţii tale. Fii tu un model de blândeţe, bunătate şi acceptare pentru ceilalţi.

Alege să-ţi viaţa după următorul motto: *Fie că viaţa tuturor celor ce îți ajung în cale să fie mai bună şi mai frumoasă după ce tu ai am ajuns în ea.* Acest lucru te va face incapabil de judecată, de etichetare, de răutate sau de resentimente, pentru că pur şi simplu atenţia ta nu este concentrată pe lipsurile sau neputinţele oameni, ci atenţia ta este concentrată pe binele pe care îl poţi face tu celor de lângă tine.

Aceasta ne este treaba tuturor. Să îi iubim pe oameni din toată inima şi să îi ajutăm cu tot ce putem, acolo unde suntem. Nu e treaba noastră să judecăm, să avem pretenţii sau să încercăm să îi schimbăm pe oameni. Rolul nostru este să îi iubim şi să recunoaştem în ei scânteia divină. Recunoscând-o în ei, realizăm că fiecare face parte din inima noastră.

Conştientizam că la nivel înalt, suntem cu toţii Unul. Conştientizăm splendoarea luminii divine din inima tuturor, lumină din lumină, Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat. Asta suntem, în esenţă, fiecare dintre noi.

Ignoranţa noastră faţă de oameni, faţă de iubire şi faţă de ajutorul pe care îl putem oferi celorlalţi, ne-a îndepărtat să vedem adevărul despre cine suntem cu adevărat. A venit poate momentul să ne reîntoarcem înăuntrul inimilor noastre şi să rămânem acolo pentru totdeauna. Să revenim de fiecare dată la iubire şi la armonie. Să îi eliberăm pe oameni de concepţiile noastre greşite despre ei. Să îi eliberăm pe oameni de proiecţiile şi de judecăţile noastre nefondate despre ei. Nu realizăm că făcând acest lucru, ne blocăm energetic unii pe ceilalţi. Ne îndepărtăm fără să vrem de la energia iubirii şi deschidem poarta suferinţei şi dizarmoniei.

E momentul să devenim conştienţi de adevărata noastră natură şi să o lăsăm să ne transforme inimile şi vieţile. Să ne abandonăm cu totul în lumină, iar iubirea să fie calea, călăuza şi adevărul. Iubirea este incapabilă de judecată, de etichetare sau de ignoranţă. Iubirea este incapabilă de suferinţă.

Numai cel ce a înţeleg greşit iubirea sau doar cel ce trăieşte iubirea cu mintea, poate fi capabil de suferinţă. Însă iubirea divină, venită din adâncul inimii, este iubirea lui Dumnezeu care se manifestă prin noi. Este o iubire adevărată, pură, curată, smerită şi necondiţionată. Când ne vom reîntoarce cu adevărat înăuntrul nostru, o vom redescoperi şi vom învăţa, treptat, treptat să trăim de la nivelul ei.

Iubeşte-i pe oameni cu toată inima ta

Pentru a trăi în armonie cu cei din jurul tău, pune întotdeauna iubirea deasupra tuturor imperfecţiunilor acestora.

Când acţionezi din perspectiva iubirii necondiţionate, atunci nimic nu te mai poate supăra sau dezamăgi, deoarece în prezenţa iubirii, orice altceva se spulberă. În prezenţa iubirii, aşteptările de la ceilalţi nu mai există. În prezenţa iubirii, diferenţele dispar, separarea îşi topeşte zidurile, făcând loc să intre blândeţii, compasiunii şi acceptării.

Iubeşte-i pe oameni cu toată inima ta, în aşa fel încât iubirea să-ţi fie singura şi unica soluţie de rezolvare a situaţiilor conflictuale dintre voi. Iubirea vindecă totul. Iubirea ne înaltă, ne uneşte, ne aduce mai aproape de inima noastră şi ne arată ce este cu adevărat important în viaţă.

Iubirea ne arată că deşi părem a fi doi sau mai mulţi, suntem de fapt cu toţii Unul şi Acelaşi. Dragostea ne transformă şi ne bucură fiinţa. Dragostea este cea care poate trece dincolo de toate limitările noastre şi ne reaminteşte că noi toţi ne dorim exact acelaşi lucru: să iubim şi să fim iubiţi şi acceptaţi.

Fiecare dintre noi avem propriile noastre lupte interioare, propriile noastre "greşeli" sau "imperfecţiuni". Aceasta este partea umană din noi. Dar vom învăţa ca, prin iubire, să ne ridicăm deasupra acestor mici imperfecţiuni.

Când vom învăța să ne acceptăm și să ne iubim necondiționat, indiferent de reacțiile noastre de moment sau de comportamentul nostru, de cele mai multe ori inconștient, atunci va domni armonia între noi. Atunci îl vom simți pe Dumnezeu prezent în inimile și în viețile noastre.

Când îi vom putea iubi cu adevărat pe cei din jurul nostru și vom pune iubirea deasupra oricăror alte aspecte, atunci vom simți o mică parte din ce simte Dumnezeu pentru noi. Când îi vom privi pe oameni așa cum ne privește Dumnezeu pe noi, vom fi incapabili de răutate, resentimente sau judecată.

Pătrunde înăuntrul tău și dă-ți voie să regăsești scânteia și prezența lui Dumnezeu în tine. Ești capabil de lucruri minunate, iar în inima ta sălășluiește dorința pură de iubire și de armonie pe toate nivelele vieții tale, cu toții oamenii din viața ta.

Amintește-ți să-i iubești pe oameni de fiecare dată când cineva te mai rănește, când cineva aduce asupra ta o judecată nefondată, când cineva face mărturii mincinoase la adresa ta. Coboară în inimă și iartă-l. Și dă-ți voie că înăuntrul tău să se nască intenția de compasiune și de dragoste necondiționată. Știu că e dureros, chiar și după ce am descoperit cine suntem cu adevărat. Este normal să fie dureros, pentru că încă este prezentă partea umană din noi și de multe ori pune stăpânire asupra reacțiilor noastre. Dar amintește-ți să te înalți dincolo de asta. Amintește-ți să revii la iubire. Amintește-ți că avem cu toții momente de inconștiență, când facem sau spunem o mulțime de lucruri pe care apoi le regretăm.

Amintește-ți un moment al vieții tale când ai fost tu cel/cea care ai creat suferință în jur. Cum te-ai simțit când ai conștientizat? Ce s-a născut înăuntrul tău atunci? Nu-i așa că aveai nevoie de iubire? Nu-i așa că îți doreai să rectifici ceea ce ai făcut?

E adevărat că da, pentru că asta ne este natura. Spre dragoste şi armonie ne conduce în mod inevitabil viaţa. Aminteşte-ţi acest lucru de fiecare dată când cineva te răneşte. Adu-ţi aminte că el suferă şi că este inconştient de gesturile sale. Ia-l la piept, iartă-l şi ajută-l să se elibereze de tot întunericul ce a pus stăpânire pe el. Oferă-i dragostea ta şi las-o să îl transforme.

Exerciţiu:

Fii atent/ă la reacţiile tale cu privire la ceilalţi, în momentul în care aceştia nu-ţi îndeplinesc aşteptările. De fiecare dată când te mai surprinzi judecându-i sau făcându-le reproşuri, alege chiar în acel moment să faci 2 paşi în spate şi să respiri. Devino conştient/ă de acel moment şi imaginează-ţi cum inima ta se deschide ca un boboc de lotus, dăruind iubire şi lumină pe măsură ce se deschide.

Alege, chiar în acel moment, să schimbi critica cu toleranţa şi cu acceptarea. Vezi cum te simţi. Vezi ce sentiment se naşte înăuntrul tău în momentul în care îl poţi îmbrăţişa pe cel de lângă tine chiar şi atunci când eşti rănit/ă. Şi lasă de fiecare dată spaţiul noilor conştientizări să apară.

Renunță la convingerea că adevărul tău este singurul adevăr care există.

De cele mai multe ori, neînţelegerile dintre oameni apar datorită faptului că fiecare încearcă să demonstreze celuilalt că el are dreptate. În realitate, totul este extrem de relativ. Fiecare are dreptate în realitatea lui, conform propriilor convingeri despre viaţă.

În esenţă, amândoi s-ar putea să se înşele, pentru că îşi raportează convingerile la ceea ce au dobândit ca şi experienţă până în acel moment.

Însă, de cele mai multe ori, experienta acumulată de-a lungul vieţii ne limitează în a descoperi ce avem de fapt de descoperit pe mai departe.

De multe ori, nu ascultăm de cei mai tineri, deoarece noi credem că ştim mai bine, că avem mai multă experienţă, dar nu realizăm că tocmai această convingere stă în calea Adevărului pe care l-am putea descoperi de fapt.

Da, este adevărat, am acumulat experienţă, dar este o experienţă a unui Sine Fals, nu a ceea ce Suntem cu Adevărat. Cu toată experienta acumulată de-a lungul timpului, noi am îngropat şi ascuns frumuseţea şi libertatea a lui Cine Suntem de Fapt, iar toate măştile, convingerile şi rolurile cu care ne-am identificat de atâta vreme, au ajuns să devină realitate. Aşadar, care este adevărul de fapt?

Un copil este mai aproape de Adevăr decât noi, pentru că el nu a acumulat experienţa unei vieţi trăite cu frică, cu deznădejde şi cu neîncredere. El e mai aproape de Sursă, pentru că el nu analizează totul, nu gândeşte totul, ci doar simte. Prin prisma simţului, atunci când îţi oferi timpul de a asculta cu adevărat ceea ce simţi, fără a-ţi mai pune propriile etichete şi convingeri asupra acestui fapt, abia atunci ai şansa de a descoperi Adevărul Adevărat, care este dincolo de mintea ta şi de tot ceea ce ai acumulat ca şi experienţa de viaţă.

Un copil este mai aproape de iubire, pentru că el încă nu a avut timpul să cunoască teama. Cu iubire, din iubire şi pentru iubire ne-am născut, însă frica am dobândit-o pe parcurs. Ceea ce noi nu înţelegem de multe ori, este că acţionăm din perspectiva fricii şi nu din perspectiva iubirii. Iubirea nu judecă, nu critică, nu cere, nu vrea să demonstreze nimic. Ea iubeşte şi atât. Orice alt adevăr în afară de Adevărul Iubirii este un adevăr mental şi nu spiritual.

Fiecare are un adevăr în care crede, dar asta nu înseamnă că este Adevărul, ci este ceea ce crede în acest moment de acum, în conformitate cu credinţele şi cunoaşterea pe care o are despre el însuşi şi despre viaţă.

De multe ori, spunem că ne cunoaştem, dar ceea ce credem că ştim de fapt este tot Sinele Fals pe care l-am hrănit o viaţă întreagă. Adevărata cunoaştere

de Sine se descoperă dincolo de roluri, dincolo de măşti, dincolo de gânduri, dincolo de etichetări, dincolo de zgomot, dincolo de tot ceea ce pare a fi real.

Aşadar, acceptă adevărul fiecăruia, pentru că oricum este un adevăr temporar, care se poate schimba într-o fracţiune de secundă, printr-o schimbare de percepţie în conştiinţă. Gândeşte-te la trecutul tău. Câte dintre lucrurile cu care erai de acord în trecut sau pe care le făceai în trecut nu le mai faci astăzi şi nu mai rezonează cu interiorul tău? Sunt o mulţime, aşadar renunţă să mai cataloghezi un om după modul său de gândire din acum. Acesta se poate schimba instantaneu. Un cuvânt sau un gest de-al tău s-ar putea să-i transforme viaţa. Ai în vedere ca tot ceea ce aduci în viaţa fiecărei persoane să fie o pată de culoare, să fie un model de bunătate, dragoste şi lumină.

Viaţa unei persoane care te-a întâlnit să fie binecuvântată după ce tu ai apărut în calea sa.

Aşadar, respectă adevărul fiecăruia. Înţelege că fiecare lucru care există îşi are rolul său în viaţa persoanei în care există. Dacă tu ai descoperit ceva ce îţi face bine, atunci începe să trăieşti în conformitate cu ceea ce ai descoperit, fiind tu însăţi schimbarea pe care vrei să o vezi în lume, prin exemplul personal, fără însă a încerca să-i demonstrezi ceva cuiva şi fără a interveni în spaţiul său personal şi în alegerile sale.

Respectă totul, chiar dacă nu eşti de acord cu totul. Apreciază rostul fiecărui lucru în viaţa unei persoane, chiar dacă tu nu-i percepi rostul. Nu ştii ce trebuie să trăiască acea persoană şi ce conştientizări va trebui să aibă sau sub ce formă vor apărea ele.

Totul se întâmplă cu un scop şi absolut totul îşi are un rost pe acest Pământ. În loc să încerci să-i mai demonstrezi cuiva că tu ai dreptate, mai bine concentrează-ţi atenţia în a deveni tu persoana care doreşti să devii şi crează tu schimbarea pe care o doreşti de la ceilalţi.

Cunoaşte-te într-atât de bine, încât să nu mai ai nevoie de aprobarea altcuiva. Numai un om nesigur pe el însuşi încearcă să demonstreze cuiva că adevărul lui este singurul adevăr care există.

Eşti o fiinţă sublimă şi minunată, aşadar dă-ţi voie să te cunoşti cu adevărat, să descoperi şi tu frumuseţea nemărginită care există în tine, ca mai apoi, să o poţi dărui cu generozitate şi dezinteres şi celorlalţi. Accesează iubirea şi blândeţea dinăuntrul inimii tale şi devino persoana care ştii în adâncul inimii tale că eşti, o fiinţă de lumină, curată, armonioasă, plină de iubire şi înţelegere.

De acum înainte, în loc să-ţi concentrezi atenţia pe ceea ce te deranjează la ceilalţi, alege să te concentrezi pe punctul vostru comun. Nu te mai concentra pe ceea ce vă desparte, ci concentrează-te pe ceea ce vă uneşte, pe ceea ce va ţine împreună. Aminteşte-ţi întotdeauna care sunt lucrurile care contează cu adevărat în viaţă şi alege să faci o schimbare pozitivă, atât în viaţa ta, cât şi în vieţile celorlalţi.

Înlocuieşte teama cu iubirea.
Înlocuieşte judecata cu acceptarea.
Înlocuieşte dorinţa ego-ului de superioritate cu deschiderea inimii, pentru a-l accepta pe cel de lângă tine exact aşa cum este.

Întreabă-te întotdeauna: *Prezenţa mea în viaţa unei persoane, o eliberează sau o îngreunează pe aceasta?* Atunci când prezenţa ta eliberează, trăieşti din inimă, însă atunci când prezenţa ta îngreunează, trăieşti din Ego.

Renunţă să le mai îngreunezi vieţile celor de lângă tine printr-o inimă închisă, aşteptări nefondate, reproşuri inutile sau discuţii care nu va înalţă şi nu vă apropie unul de altul. În schimb, decide să-ţi deschizi inima, să le fii aproape celor de lângă tine, să simtă că pot avea în prezenţa ta în viaţa lor un sprijin adevărat, o sursă continuă de iubire şi de inspiraţie.

Prezența noastră în viețile celor în care ajungem își lasă întotdeauna o amprentă. **Întreabă-te de fiecare dată:** *Ce vreau să las în urma mea: bucurie sau tristețe? Ce exemplu vreau să le fiu celor din jurul meu: unul de iubire sau unul de ignoranță?*

Răspunsul tău sincer la aceste întrebări te va ajuta să descoperi cum vei alege de acum înainte să te comporți cu cei de lângă tine și cum anume le vei influența viețile pe mai departe.

Vezi-l pe Dumnezeu în tot ce te înconjoară.

Conștientizează faptul că Dumnezeu este în toți și în toate. Aceeași sămânță divină care există în tine, există și în celălalt și în absolut toate cele văzute și nevăzute. Suntem cu toții manifestări ale lui Dumnezeu. Putem spune că Divinitatea (Conștiința Cea mai Înaltă) se manifestă prin tine și prin fiecare dintre noi. Când poți recunoaște, și mai ales, când poți simți și trăi acest adevăr înăuntrul inimii tale, întreaga ta ființă se umple cu iubire și lumină.

Gheață din jurul inimii tale se topește, toate nemulțumirile tale dispar, rănile încep să se vindece și începi să te deschizi către Dumnezeu. Începi să-I accepți Lucrarea. Începi să-l percepi, să-l simți, să-l înțelegi. Începi să descoperi Adevărul despre Cine ești cu Adevărat. Atunci fiecare întâlnire cu cineva va fi de fapt o reîntâlnire a unor suflete, o recunoaștere instantanee în Divinitate. Începi să înțelegi care vă este rostul unul în viața celuilalt. Începi să înțelegi legătura invizibilă care există între voi. Începi să simți că adevărata Esență este iubirea și tot ce aveți voi de făcut este să o recunoașteți înăuntrul vostru, să o trăiți și să o împărtășiți cu imensă generozitate mai departe. Când descoperi Cine Ești și Cine Este cel de lângă tine, conflictele și dizarmonia nu mai există, pentru că nu mai fac parte din această realitate. Atunci veți prețui fiecare moment petrecut împreună, pentru că deveniți conștienți că fiecare astfel de moment este o ocazie deosebită de celebrare a Divinității, a Iubirii care sunteți de fapt.